

## Blattsalat mit Apfelscheiben

Grüner Blattsalat	Waschen und würzige Sauce zubereiten, anstelle von Salat kann auch fein gehobelter Fenchel genommen werden
Apfel leicht säuerlich Bsp. Braeburn	Vierteln, Kern entfernen und in feine Scheiben hobeln
Baumnüsse	Im Mörser zerkleinern, der Salatmischung beigegeben

## Rindsgeschnetzeltes an Balsamico Sauce

1 Rüebli gross	Das Rüebli schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Wer's nicht gerne pikant mag, entfernt die Kerne.
1 Zwiebel mittel	
1 Knoblauchzehe	
1 Peperoncino	

600 g Rindfleisch geschnetzelt, Fleisch Gewürze, Pfeffer aus der Mühle	Das Geschnetzelte mit Fleisch Gewürz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Bratbutter erhitzen. Die Hälfte des Fleisches darin kurz, aber kräftig anbraten. Herausnehmen und der restlichen Bratbutter die zweite Portion Geschnetzeltes anbraten. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen.
1 EL Bratbutter	

1 TL Tomatenpurée	Im Bratensatz Rüebli, Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino andünsten. Das Tomatenpurée beifügen, alles gut mischen, dann mit dem Balsamicoessig und dem Portwein ablöschen. Kurz etwas einkochen lassen. Dann die Bouillon dazu giessen das Fleisch wieder beifügen und die Thymianzweige dazulegen. Das Geschnetzelte zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen.
2 EL Balsamicoessig	
1 dl Portwein rot	
2 dl Gemüsebouillon	
6 Zweige Thymian	

1 dl Crème fine	Crème fine und Senf sehr gut verrühren. Die Petersilie fein hacken. Beides nach 30 Min. zum Fleisch geben und dieses während weiteren ca. 20-30 Min fertig garen bis es gut weich ist. Am Schluss mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit 1 Spritzer Balsamicoessig abschmecken
1 TL Senf	
½ Bund Petersilie	

## Couscous

Couscous	<i>Mengenangaben des Herstellers beachten</i> Wasser mit etwas Bouillon oder Salz und Olivenöl zum Sieden bringen, Herdplatte ausschalten, Couscous einrieseln und mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Zum Schluss mit Gabel auflockern. Je nach Gusto kann noch etwas Pesto zugemischt werden.
Wasser	
Bouillon oder Salz	
Olivenöl	

